GENTE in cucina

sommario

PASTELLA

TORTE SALATE

COSCE DI POLLO

CARCIOFI

BUDINI

COMINCIAMO L'ANNO CON TANTE DELIZIE
Il 2022 inizia all'insegna delle sorprese in tavola. Partiamo con gli antipasti pastellati e proseguiamo con torte salate e cosce di pollo. E dopo i carciofi, il dolce finale è con il budino.

PASTELLA
l'irresistibile leggerezza dei fritti

Gamberi in tempura

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di gamberi * 60 g di amido di mais * 1 uovo * 240 g di farina * 240 ml di acqua frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

Sgusciate i gamberi, lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero, sciacquateli e asciugateli. In una ciotola, mescolate l'uovo sbattuto con la farina setacciata e diluite con l'acqua, fredda di frigo. Passate i gamberi nell'amido, immergeteli nella pastella e tuffateli in abbondante olio caldo, pochi per volta. Friggeteli 3-4 minuti, dorandoli su tutti i lati. Trasferiteli su carta assorbente, salateli e serviteli accompagnando con una salsa a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 zucchine grandi * 100 g di farina 00 * 50 g di farina di semola rimacinata * 200 ml di acqua frizzante * Olio extravergine d'oliva * Olio di semi di arachidi * Sale

In una ciotola, mescolate le farine setacciate con un presa di sale e diluite con l'acqua, ben fredda di frigo, e un cucchiaio di olio d'oliva. Mettete la pastella a riposare in frigo 30 minuti. Mondate le zucchine e tagliatele a fette spesse 2-3 mm. Intanto, scaldate in una padella abbondante olio di semi. Immergete le zucchine nella pastella, sgocciolate l'eccesso sollevandole con due forchette e tuffatele, poche per volta, nell'olio caldo. Appena salgono a galla, giratele per dorarle su tutti i lati. Scolatele con un mestolo forato, su carta assorbente. Salatele e servitele ben calde.

Frittelle di zucchine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Dorata, fragrante, avvolge i cibi in una nuvola croccante, super golosa. Il pollo è una sorpresa, le mele una delizia

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 cavolfiore * 250 g di farina di ceci * 50 g di farina di riso * ½ bustina di lievito in polvere * 400 ml di acqua frizzante * 2 cucchiaini di semi di cumino * Curcuma * Peperoncino in polvere * Olio di semi di arachidi * Sale

Dividete il cavolfiore in cimette e sbollentatele 5 minuti in acqua salata. Scolatele e lasciatele asciugare bene su un telo.

Setacciate la farina di ceci con il lievito, in una ciotola, e mescolatevi la farina di riso. Unite i semi di cumino, una presa di peperoncino, una di curcuma e una di sale. Diluite con l'acqua fredda di frigo, versandola poco a poco (potrebbe servirne poca di meno o di più), fino a ottenere una pastella liscia. Scaldate abbondante olio in una padella.

Immergete le cimette di cavolfiore nella pastella, poche per volta, e tuffatele gradualmente nell'olio bollente. Quando salgono a galla, rigiratele e se occorre irroratele con l'olio bollente, raccolto con un cucchiaio, per dorarle in modo uniforme. Sgocciolate le pakora con un mestolo forato e fatele asciugare su carta da cucina. Salate e servite.

Pakora di cavolfiore

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Fish and chips

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g di filetti di merluzzo * 4 patate * 360 g di farina * 120 g di amido di mais * 360 ml di birra * 1 cucchiaino di lievito in polvere * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Sbucciate le patate, tagliatele a bastoncini e immergetele in una bacinella di acqua fredda. Mescolate in una ciotola la farina setacciata con l'amido di mais, una presa di sale e una macinata di pepe. Trasferite 240 g di questa miscela in una teglia. Setacciate il lievito sulla ciotola e amalgamate. Private i filetti di eventuali lische e asciugateli con carta assorbente. Scolate e asciugate le patate. Diluite la miscela nella ciotola con la birra, ben fredda di frigo, versata poco per volta fino a ottenere una pastella liscia (potrebbe servirne poca di meno o di più). Accendete il forno a 80°. Scaldate abbondante olio in due padella a bordi alti. Friggete in una padella le patate, in due riprese, scolandole su carta assorbente e tenendole via via in caldo nel forno, con lo sportello socchiuso. Intanto, passate i filetti di pesce nel mix di farina, poi nella pastella. Friggeteli nella seconda padella, pochi per volta, 7-8 minuti. Scolate e tenete in caldo anche questi, finché tutto il fritto è pronto. Salate appena prima di servire, guarnendo a piacere.

Bignè di baccalà

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g di baccalà ammollato * 150 g di farina * 15 g di lievito di birra * Olio di semi di arachidi * Sale

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida, versatelo sulla farina, in una ciotola, e diluite con altra acqua tiepida (300 ml in tutto), mescolando. Fate riposare la pastella 2 ore. Private di eventuali lische il baccalà, tagliatelo a bocconcini e asciugateli con carta da cucina. Immergeteli nella pastella e tuffateli, pochi per volta, in abbondante olio ben caldo. Friggete i beignet 4-5 minuti, finché sono dorati su tutti i lati. Scolate su carta assorbente, salate leggermente, servite.

Millefoglie dorate

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane * 2 peperoni rossi * 2 peperoni verdi * 400 g di farina * 1 bicchiere di birra * 1 uovo * 4 albumi * Semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Olio di semi di arachidi * Sale

Lavate i peperoni e fateli arrostire 20 minuti in forno a 180° con un filo di olio d'oliva. Sfornateli, spellateli, puliteli e divideteli a falde. Lavate e affettate le melanzane. Setacciate la farina in una ciotola, unite una presa di sale, la birra, l'uovo sbattuto e mescolate. Montate a neve ben ferma 3 albumi e incorporateli alla pastella delicatamente. Accendete il forno a 80° e scaldate abbondante olio di semi in una padella a bordi alti. Spennellate le melanzane con l'albume rimasto, leggermente sbattuto. Immergete le melanzane e i peperoni, pochi per volta, nella pastella, tuffateli nell'olio e friggeteli 3-4 minuti, dorandoli su tutti i lati. Sgocciolate via via le verdure fritte su carta assorbente e tenetele in caldo nel forno, con lo sportello socchiuso. Salatele e componete le millefoglie alternando melanzane e peperoni, fissando con stecchini. Cospargete con i semi di sesamo e servite, decorando a piacere con foglie prezzemolo.

Polipetti e maggiorana

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g di polipetti puliti * 150 g di farina 00 * Acqua frizzante * 1 ciuffo di maggiorana * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Asciugate bene i polipetti con carta da cucina. Mescolate la farina con 4-5 foglie di maggiorana tritate e tanta acqua, fredda di frigo, quanta ne occorre per ottenere una pastella non troppo liquida. Immergete i polipetti nella pastella e friggeteli pochi per volta in abbondante olio caldo, circa 10 minuti, a calore moderato, dorandoli su tutti i lati. Sgocciolateli con un mestolo forato, su carta assorbente. Salateli, pepateli e serviteli con maggiorana fresca.

Sticks di patate dolci

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 patate dolci * 240 g di farina * 240 ml di acqua frizzante * 1 uovo * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Pelate le patate e tagliatele a bastoncini. Mescolate in una ciotola la farina setacciata con l'uovo sbattuto. Stemperate con l'acqua, ben fredda di frigo, e pepate. Immergete le patate nella pastella e friggetele poche per volta in abbondante olio ben caldo. Scolatele su carta assorbente, salatele e servitele subito.

Rondelle di mele

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 mele * 125 g di farina * 200 ml di latte * 1 uovo * 1 cucchiaio di zucchero semolato * 8 g di lievito in polvere * 1 limone * Zucchero a velo * Olio di semi di arachidi * Sale

Sbattete l'uovo con il latte, lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, amalgamate e lasciate riposare la pastella 30 minuti in frigo, coperta con pellicola. Sbucciate le mele e privatele del torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliatele a fette di circa un cm e mettetele man mano in una ciotola, irrorandole con il succo del limone. Asciugatele con carta da cucina, immergetele nella pastella e friggetele poche per volta in abbondante olio caldo, finché sono dorate da entrambi i lati. Scolatele su carta assorbente, spolverizzate di zucchero a velo e servite.

Pollo scottadito

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di ali di pollo (solo la parte attaccata al busto) * 80 g di senape * 40 g di miele * 300 g di farina di riso * 200 ml di acqua frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

Con un coltellino appuntito, spingete la carne di ogni aletta verso un'estremità del suo ossicino. Mescolate le scottadito così ottenute in una terrina con senape e miele. Fate marinare un'ora. In una ciotola, mescolate la farina di riso e l'acqua ben fredda di frigo. Immergete le scottadito nella pastella e friggetele in abbondante olio ben caldo, poche per volta, 10 minuti a fuoco moderato. Scolate le alette su carta assorbente da cucina. Salate e servite.

TORTE SALATE

l'ingrediente segreto è la fantasia

Cracker cheesecake

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
280 g di cracker * 165 g di burro, più quello per lo stampo * 100 g di ricotta * 150 g di formaggio fresco spalmabile * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 4 ravanelli * 1 cucchiaino di amido di mais * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * Sale e pepe

Sbriciolate i cracker in una ciotola in modo grossolano e mescolateli col burro fuso per ottenere un composto compatto. Stendetelo in uno stampo a cerniera, foderato con carta da forno imburrata, e mettete in frigo mentre procedete con la ricetta. Amalgamate in una terrina, con una frusta a mano, la ricotta, l'uovo, il parmigiano, il formaggio fresco, l'amido, pepe e poco prezzemolo tritato. Regolate di sale, versate il composto sulla base di cracker e livellate con il dorso di un cucchiaio. Cuocete in forno a 160° per circa 40 minuti. Pulite i ravanelli e tagliateli a julienne. Mescolateli con qualche foglia di prezzemolo tagliuzzata e decorate il cheese cake.

Sformato alle cipolle

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 uova * 500 ml di latte * 200 g di farina * 3 cipolle * 100 g di pancetta a dadini * 50 g di formaggio fresco spalmabile * Olio extravergine d'oliva * Burro * Sale e pepe

Spellate e riducete a fettine le cipolle. Fatele appassire 10 minuti in una padella, a fuoco dolce, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Spegnete e fate intiepidire. A parte, rosolate la pancetta, leggermente, in un padellino antiaderente, poi scolatela su carta da cucina. Mescolate in una ciotola le uova sbattute con la farina setacciata e un pizzico di sale. Stemperate con il latte versato a filo fino a ottenere un composto liscio. Imburrate una pirofila e versatevi il composto. Distribuite le cipolle e la pancetta, pepate e infornate a 190° per 30 minuti.

Sfogliate, quiche e tortini, con gusci di pasta o involucri croccanti, il successo è assicurato. Da provare quella con il salmone. La più originale? Con le capesante

Brisée alla bresaola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 50 g di bresaola * 100 g di spinaci * 50 g di crescenza * 3 uova * 50 ml di panna fresca * Burro * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete con una frusta a mano le uova con la panna. Incorporate la crescenza a ciuffetti e mescolate. Aggiungete la bresaola e gli spinaci lavati, tutto a pezzetti. Regolate di sale e pepate. Stendete la brisée in una teglia imburrata, bucherellate il fondo con una forchetta, versate il composto e infornate 25 minuti a 180°.

Clafoutis ortolano

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di zucca pulita * 200 g di zucchine * 100 g di spinaci * 1 cipolla rossa * 1 scalogno * 6 uova * 100 g di feta * 30 g di grana padano grattugiato * 60 ml di latte * 1 cucchiaio di senape * Origano secco * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la zucca a fette, mettetele su una teglia foderata di carta da forno, conditele con olio, sale, pepe e cuocetele 20 minuti a 200°. Intanto, sbucciate lo scalogno, affettatelo e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la cipolla, spellata e tagliata a spicchi, e cuocete per altri 5 minuti. Unite le zucchine, lavate e affettate, gli spinaci sciacquati e spezzettati e cuocete altri 5-6 minuti. Lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e uniteli agli ortaggi. Salate, pepate e spegnete. In una ciotola, sbattete le uova con il latte, metà della senape e una presa di origano. Unite il grana, regolate di sale e pepate. Rivestite una pirofila di carta da forno, ungetela d'olio e disponete metà degli ortaggi e della zucca, tagliata a tocchi. Versate il composto di uova e cospargete con la zucca e gli ortaggi rimasti e la feta sbriciolata. Cospargete con la senape rimasta, diluita con poco olio. Pepate a piacere e infornate 30-35 minuti a 200°.

Tarte ai carciofi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 6 carciofi * 1 cipollotto * 100 g di fontina * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 uovo * 1 ciuffo di basilico * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i carciofi eliminando foglie esterne, gambi, punte e fieno centrale. Tagliateli a fettine sottili tuffandole via via in acqua fredda con il succo del limone. Pulite e affettate il cipollotto. Fatelo appassire in una padella, con un filo d'olio. Unite i carciofi ben scolati, qualche foglia di basilico, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate intiepidire. In una ciotola, sbattete l'uovo con il parmigiano e la fontina a dadini. Unite i carciofi e mescolate. Foderate una teglia con la pasta, lasciata sulla sua carta da forno. Bucherellatela, versate il composto e livellate. Infornate 30-35 minuti a 180°. Guarnite a piacere.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 200 g di spinaci * 2 uova * 150 g di pomodorini ciliegia * 80 g di provola affumicata * 30 g di grana padano grattugiato * 1 ciuffo di timo * Zucchero * Burro * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, disponeteli su una placca con qualche rametto di timo, condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e zucchero e infornate un'ora a 160°. Fate raffreddare. Intanto, lavate gli spinaci e sminuzzateli. Sbattete in una ciotola le uova con il parmigiano. Unite gli spinaci, i pomodorini e regolate di sale. Tagliate la provola a fettine sottili. Ricavate dalla pasta 6 dischi e rivestite altrettanti stampini da muffin imburrati. Bucherellate i fondi, versate il composto di uova, unite la provola e infornate 25 minuti a 180°.

Piccolini alla provola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 25 minuti

Pissaladière con capesante

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 4 noci di capesante * 4 filetti di acciughe sotto sale * 500 g di cipolle * 1 pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 3 uova * 50 ml di latte * 1 ciuffo di timo * Zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spellate e affettate le cipolle. Fatele rosolare 5 minuti in una padella con un filo d'olio, l'aglio spellato e schiacciato e qualche ciuffetto di timo. Unite un pizzico di sale, uno di zucchero e mettete il coperchio. Abbassate la fiamma al minimo e lasciate stufare 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Spegnete e fate raffreddare. Nel frattempo, stendete la pasta in una teglia oliata, bucherellate il fondo, copritelo con carta da forno, una manciata di legumi secchi e infornate a 180° per 15-20 minuti. Sfornate ed eliminate legumi e carta. Sbattete le uova in una ciotola con il latte. Unite le cipolle e regolate di sale. Versate il composto nella brisée. Distribuitevi le acciughe dissalate, diliscate e divise a filetti, il pomodoro lavato e tagliato a spicchi e le capesante. Rimettete in forno a 200° per 15 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 patate * 300 g di fave surgelate * 200 g di spinaci * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 80 ml di latte * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le patate e lessatele 10 minuti in acqua salata. Scolatele e pelatele, grattugiatele a filetti con una mandolina, conditele con olio e sale e rivestite fondo e bordi di 4 stampini da budino, rivestiti di carta da forno. Fate appassire la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Unite gli spinaci, lavati e spezzettati, e cuocete 2 minuti. Versate in uno scolapasta e lasciate sgocciolare e raffreddare. Sbollentate le fave per 30 secondi, scolatele e spellatele. Sbattete in una ciotola le uova con il latte. Unite gli spinaci, le fave e il parmigiano. Regolate di sale e distribuite il composto negli stampini. Infornate 45 minuti a 190°.

Nidi di patate

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

Crostata al pollo

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 250 g di petto di pollo * 2 patate * 3 carote * 2 scalogni * 1 ciuffo di salvia * 1 rametto di rosmarino * 120 ml di panna fresca * 40 g di grana padano grattugiato * 3 uova * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a dadini le patate. Raschiate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Spellate e tritate gli scalogni. Fatene appassire metà in una padella con un filo d'olio e una noce di burro. Unite le patate, fate rosolare 5 minuti, aggiungete le carote e proseguite la cottura altri 2-3 minuti. Salate, pepate e spegnete. In una padella a parte, fate appassire il trito di scalogni rimasto con olio, burro, salvia e rosmarino. Unite il pollo, tagliato a dadini, e rosolate 5-6 minuti. Salate e pepate, eliminate le erbe e spegnete. Sbattete in una ciotola 2 uova con la panna, unite il grana, regolate di sale e pepate. Rivestite con la brisée uno stampo quadrato o tondo, rifilando l'eccesso. Bucherellate il fondo, versate il composto di uova e unite il pollo e gli ortaggi. Dalla pasta rimasta, ricavate tante striscioline e intrecciatele sul ripieno. Spennellate con l'uovo rimasto, sbattuto con poca acqua, e infornate 30 minuti a 190°.

Mattonella di zucchine

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 3 zucchine * 120 g di pomodorini ciliegia * 6 fette di scamorza * 100 g di robiola * 2 uova * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, affettatele finemente e mescolatele in una ciotola con olio e sale. Sciacquate i pomodorini e condite anch'essi con olio e sale. Mescolate in una ciotola le uova sbattute e la robiola. Regolate di sale e pepate. Disponete la sfoglia in una teglia rettangolare, unta d'olio. Bucherellate il fondo e stendete la miscela di robiola e le fette di scamorza. Coprite con le zucchine e i pomodorini. Infornate 30 minuti a 180°.

Quiche al caprino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 1 caprino stagionato * 120 ml di panna fresca * 3 cucchiai di yogurt * 30 g di pecorino grattugiato * 3 uova * 150 g di spinaci * 30 g di nocciole sgusciate * Burro * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e tagliuzzateli. Tritate le nocciole grossolanamente. Affettate il caprino a rondelle. Sbattete in una ciotola le uova e aggiungete la panna, lo yogurt e il pecorino grattugiato. Regolate di sale e pepate. Unite gli spinaci e amalgamate. Foderate con la pasta brisée una teglia, ben imburrata. Bucherellate il fondo e versate il composto di uova e spinaci. Sistemate sul ripieno le fette di caprino e cospargete con le nocciole tritate. Infornate per 25-30 minuti a 190°.

Salmone e broccoli

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di salmone affumicato * 1 piccolo broccolo * 300 g di farina * 150 g di burro, più quello per lo stampo * 3 uova * 300 ml di panna * 1 cucchiaio di semi di papavero * 1 ciuffo di aneto * Sale e pepe

Impastate nella planetaria la farina con il burro freddo a dadini. Aggiungete un pizzico di sale e 3-4 cucchiai di acqua fredda, un cucchiaio alla volta, fino ottenere un impasto compatto. Unite infine i semi di papavero, formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare un'ora in frigo. Dividete il broccolo a cimette e sbollentatele 5 minuti in acqua salata. Stendete la pasta brisée in uno stampo a cerniera imburrato, a pareti alte, e bucherellate il fondo. Tagliate il salmone a listarelle e distribuitele nello stampo insieme ai broccoli, ben scolati. Sbattete le uova con la panna, sale, pepe e versate la preparazione nella teglia. Spolverizzate con aneto tritato e infornate 35 minuti a 190°. Sfornate, fate intiepidire, sformate e guarnite con aneto fresco.

COSCE DI POLLO
rustiche tentazioni con un tocco chic

Con la crema di scalogni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
4 cosce di pollo * 3 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 120 g di yogurt greco * 1 cucchiaio di senape * 120 ml di vino bianco * Brodo di pollo * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite le cosce di pollo con sale e pepe. Scaldate un filo d'olio in una padella ampia, disponetevi le cosce di pollo, con la pelle rivolta verso il basso, senza sovrapporle, e rosolatele a fuoco moderato per 5-7 minuti. Giratele e cuocetele altri 5 minuti. Toglietele dalla padella (tenetela da parte) e trasferitele su una placca, coperta con carta da forno, con la pelle verso l'alto. Proseguite al cottura in forno a 200° per circa 35 minuti. Unite nella padella gli scalogni, sbucciati e affettati, e l'aglio pelato e tritato. Fate appassire 3-4 minuti, sfumate con il vino e staccate bene il fondo. Aggiungete un mestolo di brodo, stemperate la senape e allungate con lo yogurt. Mescolate, regolate la salsa di sale e pepate. Riducete la fiamma e fate sobbollire la salsa per una decina di minuti. Sfornate e servite il pollo ben caldo, sulla salsa, completando con l'erba cipollina tagliuzzata finemente.

Al gruyère e patate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 200 g di gruyère * 500 g di patatine novelle * 1 cipolla * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella la cipolla, sbucciata e tritata, con qualche foglia di salvia, un filo d'olio e una noce di burro. Unite le patatine sbucciate, sale, pepe e fatele insaporire 5-6 minuti nel fondo. Trasferite il tutto in una pirofila imburrata (scartate la salvia). Unite le cosce di pollo, salate e pepate, con la pelle verso l'alto. Infornate a 180° per 45-50 minuti. Aggiungete il gruyère grattugiato a filetti e il prezzemolo tritato. Rimettete in forno 2-3 minuti e servite, a piacere con salvia fresca.

Uno dei piatti della tradizione che è un piacere rivisitare, per esempio con curry e cocco. Può diventare esotico con il mango e originale con la frutta secca

COSCE DI POLLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 2 fette di pane casereccio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * 1 rametto di rosmarino * 1 spicchio d'aglio * Brodo di pollo * Burro * Olio extravergine d'oliva * sale e pepe

In una padella, che vada sulla fiamma e in forno, rosolate le cosce di pollo 5-6 minuti per lato con un filo d'olio. Salate e pepate, trasferitele in forno a 200°, con la pelle verso l'alto, e cuocete 35-40 minuti. Nel frattempo, riducete il pane a dadini e tritate l'aglio spellato con gli aghi del rosmarino e le foglioline di 2-3 rametti di timo. Scaldate in una padella un filo d'olio e fate dorare i dadini di pane a fuoco medio, rigirandoli spesso. Unite una noce di burro, l'aglio e le erbe tritate e rosolate qualche altro minuto. Sfornate il pollo, sgocciolate le cosce e tenetele in caldo su una placca, nel forno spento Versate nella padella un filo di brodo, portate sulla fiamma e fate sobbollire e restringere, staccando bene il fondo. Aggiungete una noce di burro, mescolate per scioglierlo e spegnete. Servite il pollo con i crostini aromatici e la salsa a parte.

Arrostito con crostini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Al curry e cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di passata di pomodoro * 400 ml di latte di cocco * 2 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di semi di cumino * 1 ciuffo di prezzemolo * 4-5 semi di cardamomo sgusciati * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate appassire la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, in una casseruola con un filo d'olio, il cumino e i semi di cardamomo pestati. Unite lo zenzero, sbucciato e grattugiato, e le cosce di pollo. Rosolatele 10 minuti girandole su tutti i lati, poi spolverizzate con il curry e una cucchiaiata di farina. Fate tostare un istante e diluite con il latte di cocco, staccando bene il fondo. Incorporate la passata, salate e mescolate. Portate a bollore, coprite e cuocete a fuoco dolce per circa 40 minuti. Accompagnate, a piacere con riso bianco e altri contorni.

COSCE DI POLLO

Piccanti alla paprica

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
8 fusi di pollo * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di succo di limone * 1 cucchiaino di paprica * 1 cucchiaino di noce moscata grattugiata * 1 cucchiaino di rosmarino tritato * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Disponete i fusi in un'ampia ciotola e cospargeteli con la paprica, la noce moscata, una presa di peperoncino in polvere, sale e pepe. Unite l'aglio, sbucciato e tritato, il rosmarino, il succo di limone e 3-4 cucchiai di olio. Rigirate bene, in modo che i fusi siano avvolti dalla marinata. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo 2 ore. Trasferite i fusi su una placca, rivestita di carta da forno, e cuoceteli a 180° per circa 50 minuti, rigirandoli ogni tanto.

Con erbe e arancia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 3 arance * 1 testa d'aglio * 2 rametti di rosmarino * 1 ciuffo di maggiorana * 2 foglie d'alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate 5-6 minuti un filo d'olio, in un ampio tegame, con la testa d'aglio intera, il rosmarino, la maggiorana e l'alloro. Eliminate le erbe, unite i fusi e fateli rosolare 10 minuti, girandoli da tutti i lati. Lavate le arance, spremetene 2 e versate il succo nel tegame. Unite l'arancia rimasta, divisa a spicchi. Salate e cuocete 40 minuti circa, girando di tanto in tanto i fusi. Servite a piacere con erbe fresche.

COSCE DI POLLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 2 manghi * 1 cipolla * 1 limone * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 bustina di zafferano * Cannella in polvere * Zucchero di canna * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate 10 minuti le cosce di pollo in una padella, con un filo d'olio, girandole da tutti i lati. Pelate e affettate le cipolle. Fatele appassire in una casseruola, se possibile di coccio, con un filo d'olio. Unite le cosce e spolverizzate con poco zucchero, lo zenzero e un pizzico di cannella. Salate, pepate e irrorate con il succo del limone e un bicchiere d'acqua. Portate a bollore e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 30 minuti. Sbucciate i manghi, privateli dei noccioli e affettateli. Uniteli nella casseruola, mescolate, sciogliete nel fondo lo zafferano, bagnate se occorre con poca acqua e cuocete altri 10-15 minuti. Servite a piacere con riso bollito.

Agrodolci al mango

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

Mediterranee con ciliegini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 2 scalogni * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 12 olive nere * 100 g di pomodori pelati * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate in una padella un filo d'olio con l'aglio schiacciato e gli scalogni, spellati e affettati. Fateli appassire, aggiungete i fusi e rosolateli 5 minuti per lato. Unite i pelati spezzettati e cuocete 20 minuti a fuoco basso. Aggiungete le olive e i pomodorini, regolate di sale, pepate e proseguite la cottura 10-15 minuti. Completate con l'origano.

COSCE DI POLLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 4 albicocche secche * 4 prugne secche snocciolate * 1 cucchiaio di uvetta * 1 cucchiaio di pinoli * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * 1 cucchiaio di rosmarino tritato * 1 cucchiaio di sciroppo d'acero * 1 cucchiaino di zucchero di canna * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Disponete le cosce di pollo in una pirofila, con un filo d'olio, salate e pepate. Distribuite nella pirofila il rosmarino, l'uvetta, i pinoli, le albicocche e le prugne a dadini. Irrorate con lo sciroppo d'acero, un filo d'acqua, poco altro olio e mescolate bene per ricoprire le cosce con i condimenti. Infornate a 180° per 45 minuti rigirando ogni tanto le cosce nel fondo di cottura. Spolverizzate con lo zucchero, mescolate e rimettete in forno altri 15 minuti. Servite con il prezzemolo tritato.

Con frutta secca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Saporito ai peperoni

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 2 peperoni rossi * 2 cipolle* 1 spicchio d'aglio * 250 g di polpa di pomodoro * 80 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire le cipolle, sbucciate e affettate, in una padella, con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Aggiungete i peperoni, mondati e tagliati a listarelle, e fateli saltare 5 minuti. Tenete da parte gli ortaggi, unite nella padella il pollo e fatelo rosolare da tutti i lati. Sfumate con il vino, fate evaporare, aggiungete il pomodoro e lasciate insaporire per 5 minuti. Salate, pepate e trasferite il pollo in una pirofila, con la pelle verso l'alto. Infornate a 180° per circa 30 minuti, rigirando ogni tanto. Spargete sul pollo peperoni e cipolla e ripassate in forno altri 15 minuti circa. Sfornate e servite il pollo ben caldo.

COSCE DI POLLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 400 g di funghi champignon * 100 g di pancetta affumicata a dadini * 2 cucchiai di olive nere e verdi snocciolate * 1 foglia d'alloro * 1 ciuffo di salvia * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di timo * 1 spicchio d'aglio * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e tagliate a fette sottili i funghi. In un tegame, rosolate la pancetta con un filo d'olio, l'aglio spellato, l'alloro, la salvia e il rosmarino. Aggiungete le cosce di pollo e fatele dorare da tutti i lati a fuoco vivo. Sfumate con qualche cucchiaio di vino e fate evaporare. Aggiungete i funghi e le olive, regolate di sale, pepate e cuocete circa 45 minuti.

In tegame alla boscaiola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

Ortolane al sidro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 500 g di carote * 1 cipolla * 1 scalogno * 100 ml di sidro di mele * 200 ml di brodo di pollo * 100 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di farina * 1 cucchiaio di senape * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di timo * 1 cucchiaino di zucchero * Burro * Sale e pepe

Tritate la cipolla spellata. Sbucciate e affettate lo scalogno. Raschiate le carote e riducetele a rondelle. In una casseruola, rosolate le cosce di pollo con una noce di burro, 5-6 minuti per parte. Unite cipolla e scalogno e fate insaporire. Spolverizzate con la farina, mescolate e tostate qualche istante. Versate il sidro e il brodo, staccando bene il fondo. Unite le carote e l'alloro, portate a bollore e cuocete 35-40 minuti a fuoco moderato. Togliete pollo e carote e teneteli in caldo. Fate ridurre la salsa a fuoco vivo 3 minuti, stemperatevi la senape, unite la panna, regolate di sale, pepate a piacere e fate addensare qualche istante. Servite pollo e carote con la salsa.

Con aglio e cipolle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo con sovracosce * 2 piccole cipolle rosse * 1 testa d'aglio * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Disponete le cosce di pollo in una teglia con le cipolle, spellate e tagliate in quarti, e la testa d'aglio divisa a metà in orizzontale. Insaporite con sale e pepe, irrorate d'olio e rigirate per condire bene pollo e ortaggi. Aggiungete qualche rametto di timo e infornate 50 minuti a 200°, girando 2-3 volte delicatamente sia il pollo che cipolle e aglio e terminando con la pelle delle cosce verso l'alto. Sfornate e servite, a piacere con timo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 450 g di funghi champignon * 4 carote * 1 scalogno * 1 bicchiere di brodo di pollo * 1 cucchiaino di amido di mais * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate le cosce di pollo in una padella con un filo d'olio, sale e pepe 5-6 minuti per lato. Trasferitele in una teglia con il loro fondo (conservate la padella) e infornatele a 180° per circa 30 minuti, con la pelle verso l'alto. Nel frattempo, mondate e affettate le carote e i funghi. Fate appassire nella padella del pollo lo scalogno, spellato e affettato, con un filo d'olio. Aggiungete le carote, cuocete 5 minuti, unite i funghi, insaporiteli qualche istante e bagnate con il brodo, tranne una tazzina. Portate a bollore e cuocete l'intingolo 15 minuti. Sciogliete l'amido nel brodo tenuto da parte, freddo, e versatelo nella padella. Riunite le cosce di pollo e lasciate insaporire 10 minuti. Mescolate, spegnete e completate con il prezzemolo tritato.

Ai funghi e carote

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

CARCIOFI
gli inarrivabili signori in verde

Tajine di agnello

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di polpa di agnello * 6 cuori di carciofo surgelati * 2 limoni * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 stecca di cannella * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i limoni, spremetene mezzo, riducete il resto a spicchietti e tagliateli a metà. Disponete in una tajine, o in un tegame di coccio, i carciofi scongelati, il succo e gli spicchi di limone e l'agnello, tagliato a grossi tocchi. Cospargete con sale, pepe e zenzero. Unite la cannella, un giro d'olio e mescolate. Coprite a filo d'acqua e cuocete a fuoco dolcissimo per circa un'ora, aggiungendo se occorre poca altra acqua calda. Verso fine cottura, spolverizzate gli ingredienti con il prezzemolo tritato. Servite in tavola il piatto ben caldo, direttamente nel recipiente di cottura.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 carciofi * 100 g di salsiccia piccante secca * 2 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di timo * 1 foglia d'alloro * 1 cucchiaio di pinoli * 1 limone * Olio extra vergine d'oliva* Sale e pepe

Pulite i carciofi privandoli di foglie esterne e parte dei gambi, spuntateli, divideteli a metà, togliete il fieno e tuffateli via via in acqua fredda con il succo di mezzo limone. Scaldate in un tegame, che vada sulla fiamma e in forno, mezzo bicchiere d'olio con il succo del limone, uno spicchio d'aglio sbucciato e affettato, 2 rametti di timo e l'alloro. Unite i carciofi scolati e cuocete 5 minuti a fuoco medio. Salate, pepate e trasferite il tegame in forno a 180° per circa 40 minuti, rigirando di tanto in tanto. In una padella, rosolate la salsiccia a dadini con un filo d'olio, un rametto di timo, l'aglio rimasto schiacciato e i pinoli. Sfornate i carciofi, irrorateli con l'intingolo di salsiccia, regolate di sale e completate con timo fresco.

Rosticciata piccante

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Belli da vedere e gustosi da mangiare, regalano in ogni ricetta un equilibrio davvero perfetto tra note dolci e amare

CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 carciofi * 120 g di farina * 2 albumi * 2 arance * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 bicchiere di brodo vegetale * 2 cucchiai di aceto balsamico * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva* Sale e pepe

Pulite i carciofi privandoli della parte finale dei gambi e delle foglie esterne. Spuntateli, pelate la parte di gambi rimasta, tagliateli a spicchi ed eliminate il fieno. Tuffate man mano i carciofi puliti in acqua fredda con il succo del limone. Scolateli e lessateli 10 minuti in acqua salata. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare stesi su un telo. Setacciate 100 g di farina in una ciotola, incorporate cucchiai di olio d'oliva e pepate. Allungate con 100 ml di acqua molto fredda e fate riposare 30 minuti in frigo. Lavate e tagliate le arance a metà, spremetele, poi eliminate la polpa dalle scorze e tenete da parte. Sciogliete una noce di burro in un tegame. Mescolando velocemente, versate la farina rimasta. Fate dorare un minuto, bagnate con il succo d'arancia, l'aceto, il brodo e portate a bollore. Cuocete 10 minuti, sempre mescolando, finché la salsa si addensa. Salate, pepate e trasferite la salsa nelle mezze scorze. Intanto, incorporate alla pastella gli albumi montati a neve. Tuffate nella pastella i carciofi e alcuni ciuffi di prezzemolo e friggeteli, pochi per volta, in una padella con abbondante olio di semi caldo, finché sono dorati. Scolateli man mano su carta da cucina. Salate i carciofi e serviteli ben caldi con la salsa all'arancia, guarnita con ciuffi di prezzemolo.

Fritto con salsa d'arance

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Stufatino al vino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 1 carota * ½ cipolla * 2 spicchi d'aglio * 100 ml di vino bianco * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * 1 foglia d'alloro * 1 limone * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i carciofi di foglie esterne e parte dei gambi. Spuntateli e pelate la parte di gambi rimasta. Divideteli a spicchi e tuffateli via via in acqua con il succo del limone. Scaldate un filo d'olio in un tegame e fatevi appassire la carota, raschiata e tagliata a filetti e la cipolla, sbucciata e affettata. Unite i carciofi, l'aglio spellato, 2 rametti di timo, l'alloro e salate. Bagnate con il vino e brodo fino a coprire i carciofi a filo. Mettete il coperchio e cuocete circa 20 minuti a fuoco dolce. Spellate e tritate l'aglio rimasto con basilico e prezzemolo. Sgocciolate i carciofi e teneteli in caldo. Fate ridurre il liquido di cottura qualche minuto a fuoco vivo. Servite i carciofi, sull'intingolo, regolati di sale, pepati e cosparsi con timo fresco e il trito di aglio ed erbe aromatiche.

CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di seppie piccole pulite * 4 carciofi * 2 acciughe sotto sale * 1 bicchiere di vino bianco * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le seppie e separate i tentacoli dalle sacche. Affettate queste ultime ad anelli. Pulite i carciofi eliminando gambi e foglie esterne, spuntateli, tagliateli a metà e privateli del fieno, poi riduceteli a spicchi tuffandoli man mano in acqua fredda con il succo del limone. In una padella, con un filo d'olio, dorate l'aglio spellato e schiacciato. Sciacquate dal sale le acciughe, diliscatele e fatele sciogliere nella padella, mescolando. Unite le seppie e fate insaporire. Bagnate con il vino, lasciate evaporare l'alcol e aggiungete i carciofi e il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 25 minuti a fuoco moderato, mescolando ogni tanto, finché seppie e carciofi sono teneri. Regolate di sale, pepate e servite.

Umido di seppie

Preparazione **30 minuti**
Tempo di cottura **35 minuti**

Coppette ripiene

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 250 g di patate * 10 pomodorini ciliegia * 60 g di formaggio fresco spalmabile * 60 g di olive nere e verdi snocciolate * 500 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 spicchio d'aglio * 2 limoni * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata. Intanto, pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e i gambi, pareggiando bene i fondi. Spuntateli, allargate le foglie ed eliminate il fieno centrale. Tuffateli man mano in acqua acidulata con il succo di un limone. Scolateli e scottateli 10 minuti nel brodo bollente. Pelate le patate e passatele allo schiacciapatate per ottenere una purea. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Dorate l'aglio, spellato e schiacciato, in una padella con un filo d'olio. Unite la purea, il prezzemolo tritato e mescolate. Spegnete e aggiungete il formaggio e le olive tagliuzzate. Regolate di sale e pepate. Allargate bene i carciofi e farciteli con il composto. Trasferiteli in una teglia, rivestita di carta da forno, che li contenga a misura. Cuocete 25 minuti a 180°. Sfornate e servite.

CARCIOFI

Involtini di vitello

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fettine sottili di vitello * 4 piccoli carciofi * 100 g di prosciutto cotto * 1 cipolla * 1 rametto di rosmarino * 1 limone * Vino bianco * Farina * Burro * Sale e pepe

Pulite i carciofi, eliminando gambi e foglie esterne. Allargateli, togliete il fieno e tuffateli via via in acqua con il succo del limone. Scolateli e scottateli per 15 minuti in acqua bollente salata. Tritate il prosciutto e impastatelo con una noce di burro morbido. Stendete le fettine di vitello su un tagliare, accostandole per formare 4 rettangoli. Spalmateli con il composto, disponete su ognuno un carciofo, arrotolate, fermate gli involtini con stecchini o spago e infarinateli.
Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in un tegame con una noce di burro e il rosmarino. Unite gli involtini e rosolateli. Bagnate con mezzo bicchiere di vino, salate, pepate e cuocete coperto, a fuoco dolce, per circa 15 minuti. Servite a piacere con rosmarino fresco.

Risotto ai funghi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso per risotti * 2 carciofi * 300 g di funghi shiitake o cardoncelli * 1 cipollotto * 120 ml di vino bianco * 50 g di grana padano grattugiato * 1 limone * 1,2 l di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i carciofi eliminando parte dei gambi e foglie esterne. Spuntateli, pelate i gambi rimasti e tagliate i carciofi a spicchi, togliendo il fieno e via via tuffandoli in acqua con il succo del limone. Pulite e tagliate a pezzetti i funghi. Mondate il cipollotto, tritate la parte bianca e tagliate a rondelle la verde. Rosolare in una casseruola il verde del cipollotto e i funghi con olio, sale e pepe. Teneteli da parte, unite una noce di burro e fate dorare il cipollotto tritato. Versate il riso e tostate un minuto, mescolando. Sfumate con il vino e portate a cottura con il brodo, riunendo i funghi. Intanto, friggete i carciofi in una padella con un filo d'olio, scolateli e salateli. Togliete il riso dal fuoco, unite il grana e una noce di burro, mescolate, regolate di sale e servite con i carciofi fritti.

CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 1 limone * 150 g di provola * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e parte dei gambi. Spuntateli e pelate leggermente la parte di gambi rimasta. Tagliateli a metà e privateli del fieno, tuffandoli man mano in acqua con il succo del limone. Sbollentate i carciofi 7-8 minuti in acqua salata e scolateli bene. Disponeteli in una teglia, rivestita di carta da forno, con il taglio verso l'alto. Spennellateli d'olio, pepateli e cospargeteli con poco prezzemolo tritato. Riempiteli con la provola a dadini e spolverizzate con il parmigiano e altro prezzemolo tritato. Infornate 20-25 minuti a 200°, sfornate e servite.

Gratin alla provola

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Cake con gli anacardi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di carciofi puliti * 1 porro * 80 g di farina integrale * 6 cucchiai di amido di mais * 200 ml di latte * 100 g di anacardi * 100 g di pecorino grattugiato * 1 bustina di lievito in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate grossolanamente gli anacardi nel mixer. Mondate i porri e tagliateli a fettine sottili, riducete a fettine anche i carciofi e stufateli insieme in un tegame con un filo d'olio, sale, pepe e poca acqua, a fiamma bassa, per 15 minuti, finché sono morbidi. Unite metà degli anacardi, rigirate, togliete dal fuoco e fate raffreddare. In una ciotola, mescolate il pecorino con la farina, setacciata con il lievito e l'amido. Lavate il limone e grattugiate la scorza nella ciotola. Unite un cucchiaio d'olio, il latte e amalgamate bene, poi incorporate carciofi e porri. Trasferite l'impasto in uno stampo da plumcake, rivestito di carta da forno unta d'olio. Cospargete con gli anacardi rimasti e cuocete in forno a 180° per 45 minuti, coprendo la superficie con alluminio se scurisce troppo. Sfornate e fate riposare qualche minuto prima di servire.

Cocotte con le uova

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 2 carciofi * 4 fette di prosciutto crudo * 40 g di grana padano grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i carciofi di gambi e foglie esterne, spuntateli, tagliateli a metà, eliminate il fieno e affettateli, tuffandoli via via in acqua con il succo del limone. Scolateli e rosolateli 20 minuti in una padella con l'aglio spellato, un filo d'olio, sale, pepe e, se occorre, poca acqua. Unite un po' di prezzemolo tritato e spegnete. Imburrate 4 cocotte e foderatele con le fette di prosciutto. Riempitele con i carciofi, create al centro delle nicchie, spolverizzate il grana e sgusciate un uovo in ogni cocotte. Salate, pepate, cospargete con altro prezzemolo e infornate 6-8 minuti a 180°, finché gli albumi sono rappresi. Sfornate e servite, a piacere con crostini.

Mammole alle cozze

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi mammole * 200 g di cozze pulite * 100 g di mollica di pane raffermo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 spicchio d'aglio * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i carciofi di gambi e foglie spesse, pareggiando i fondi, spuntateli e lessateli 15 minuti in acqua salata. Intanto, lavate le cozze e fatele aprire in una padella con un filo d'olio, l'aglio spellato e schiacciato, 2-3 rametti di prezzemolo e una presa di peperoncino. Sgocciolatele, sgusciatele e filtrate il fondo di cottura. Tritate la mollica nel mixer, mescolatene metà in una ciotola con un filo d'olio, uno di liquido delle cozze e pepate. Scolate i carciofi, allargate bene le foglie, eliminate il fieno e farcitele con il pane aromatico. Inserite al centro le cozze e sistemate i carciofi in una teglia oliata. Versate sul fondo il liquido delle cozze rimasto, cospargete con il resto del pane, irrorate d'olio e fate gratinare 5-8 minuti in forno a 180°.

Casseruola di pollo

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo (fusi e sovracosce) * 4 carciofi * 1 peperone rosso * 250 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 50 g di mandorle a lamelle * 1 cucchiaino di paprica affumicata * Peperoncino in polvere * 500 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e tagliate a tocchi peperone e ciliegini. Metteteli in una casseruola da forno con un filo d'olio, le mandorle, l'aglio spellato e tritato, il peperoncino, la paprica, il brodo, l'aceto, sale e pepe. Coprite e infornate 45 minuti a 190°. Intanto, separate fusi e sovracosce e rosolateli in una padella, con un filo d'olio, da tutti i lati. Pulite i carciofi eliminando foglie spesse e parte dei gambi, spuntateli, pelate i gambi rimasti, allargate le foglie ed eliminate il fieno. Frullate la salsa nella casseruola con un mixer a immersione. Unite il pollo, i carciofi e infornate a 210° per circa 25 minuti, finché il pollo è cotto. Regolate di sale, pepate e cospargete con il prezzemolo tritato.

Tagliatelle al prosciutto

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di tagliatelle fresche * 300 g di cuori di carciofo surgelati * 120 g di taccole * 100 ml di panna fresca * 150 g di prosciutto cotto a dadini * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scongelate i carciofi e divideteli a metà. Cuoceteli 15 minuti in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Intanto, mondate le taccole e lessatele 10 minuti in acqua salata. Scolatele e unitele ai carciofi. A parte, rosolate in una padellina il prosciutto con un filo d'olio, poi unitelo alle verdure con il suo fondo.

Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele al dente (conservate un po' della loro acqua) e ripassatele nella padella. Unite la panna, un filo di acqua della pasta e mantecate. Pepate e spolverizzate con il prezzemolo tritato.

BUDINI

tuffate i cucchiaini in una soffice delizia

Basmati al toffee

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
120 g di riso basmati * 840 ml di latte * 300 ml di panna fresca * 1 baccello di vaniglia * 80 g di zucchero semolato * 240 g di zucchero di canna * 120 g di burro * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Sale

Mettete in una casseruola 240 ml di panna con lo zucchero di canna, un pizzico di sale e il burro. Fate sobbollire a fuoco moderato finché lo zucchero è sciolto, mescolando il meno possibile. Alzate la temperatura e rigirate finché la salsa si addensa. Togliete dal fuoco, unite l'estratto di vaniglia e versate la salsa toffee in 6 bicchieri. Versate in un'altra casseruola il riso e il latte. Unite un pizzico di sale, lo zucchero semolato, la vaniglia incisa per il lungo e portate a bollore. Cuocete a fuoco basso 35-40 minuti, mescolando spesso. Spegnete, fate intiepidire e aggiungete la panna rimasta. Distribuite il composto nei bicchieri, lasciate raffreddare e passate in frigo per almeno 4 ore. Servite i budini accompagnando, a piacere, con biscotti speziati.

Cioccolati e lamponi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 ml di panna fresca * 100 g di cioccolato fondente * 100 g di cioccolato al latte * 100 g di cioccolato bianco * 4 fogli di gelatina * 125 g di lamponi * 50 g di zucchero * 2 cucchiai di succo di limone

Mettete 2 fogli di gelatina a bagno in una ciotola di acqua fredda. Ammollate separatamente gli altri fogli in altre 2 ciotole d'acqua. Tritate i cioccolati, tenendoli distinti. Versate 100 ml di panna in un pentolino, portate al limite del bollore, versate il fondente, amalgamate e unite un foglio di gelatina, strizzato, mescolando per scioglierlo. Fate raffreddare. Montate 100 ml di panna e unitela al composto, con una spatola. Versate questa crema in 4 bicchieri e mettete in frigo 20 minuti. Scaldate 100 ml di panna, unitevi il cioccolato al latte, scioglietevi un foglio di gelatina, fate raffreddare e incorporate 100 ml di panna montata. Versate questa crema su quella al fondente e mettete in frigo 20 minuti. Preparate allo stesso modo la crema al cioccolato bianco con il resto della panna e i fogli di gelatina rimasti. Versatela nei bicchierini e mettete in frigo a rassodare almeno 4 ore. Lavate i lamponi e scaldateli in un pentolino con lo zucchero e il succo di limone. Cuocete finché risultano sfatti, passate al setaccio e fate raffreddare. Serviti budini con la salsa, decorando i bicchieri a piacere con lamponi freschi e scorzette di agrumi.

Serviti in coppette oppure sformati sui piattini, questi dessert vi conquisteranno al primo assaggio

Classici fondenti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di cioccolato fondente * 750 ml di latte * 250 ml di panna fresca * 80 g di farina * 120 g di zucchero * 100 g di burro * 30 g di cacao amaro * Sale fino

Tritate il cioccolato. Setacciate in una ciotola la farina con il cacao, unite lo zucchero, un pizzico di sale e mescolate. Scaldate in una casseruola il latte e la panna, quasi fino a bollore, unite il burro, mescolate per scioglierlo e versate il composto a filo sulla miscela di farina, amalgamando con una frusta a mano. Riversate il composto nella casseruola e cuocete a fuoco basso sempre mescolando, finché diventa lucido e denso. Fuori dal fuoco, incorporate il cioccolato e mescolate finché è sciolto. Versate la crema calda in 6 stampini da budino, fate raffreddare e passate in frigo almeno una notte. Prima di sformare, lasciate 15 minuti a temperatura ambiente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 ml di panna fresca * 100 ml latte * 100 g di zucchero * 8 g di gelatina in fogli * 2 cucchiaini tè matcha * 2 cucchiaini di essenza di vaniglia

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. In un pentolino, stemperate con una frusta a mano il matcha con il latte. Scaldate su fuoco basso 2-3 minuti, sempre mescolando. Filtrate, riversate nel pentolino, unite 500 ml di panna, la vaniglia e riportate al limite del bollore su fuoco dolcissimo. Aggiungete lo zucchero, la gelatina scolata e strizzata e mescolate per scioglierli. Cuocete 4-5 minuti, sempre a fiamma dolce, mescolando. Versate la crema in 4 coppette, lasciate raffreddare, coprite con la pellicola e trasferite in frigo almeno 3-4 ore. Guarnite con la panna rimasta, semimontata, e a piacere con polvere di tè matcha e scorze candite.

Verdi di matcha

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Di riso all'arancia

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
240 g di riso originario * 5 arance * 480 ml di panna fresca * 4 cucchiai di zucchero * Sale

Lavate un'arancia, grattugiate la scorza, ricavate gli spicchi, privateli delle pellicine e metteteli in un contenitore. Spremete le arance rimaste: dovete ottenere circa 500 ml di succo. Versatene 2 cucchiai sugli spicchi, chiudete il contenitore e mettete in frigo fino al momento di servire. In una casseruola, versate il riso, il succo delle arance e la panna. Unite lo zucchero, un pizzico di sale e portate a bollore a fuoco dolce. Cuocete 20 minuti, finché il riso ha assorbito tutto il liquido. Aggiungete la scorza, mescolate e dividete in coppette. Fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore. Guarnite con gli spicchi d'arancia scolati e, a piacere, filetti di scorza.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di latte condensato zuccherato * 400 g di latte di cocco non zuccherato * 70 g di cocco secco grattugiato * 3 uova * 70 g di zucchero * 120 ml di panna fresca * 1 ciuffo di menta

Versate lo zucchero in pentolino con un cucchiaino d'acqua. Cuocete a fuoco dolce fino a ottenere un caramello ambrato. Versatelo in 6 stampini da budino e ruotateli per velare le pareti. In una ciotola, sbattete le uova, poi unite il latte di cocco e il latte condensato. Mescolate, incorporate il cocco grattugiato e amalgamate. Dividete la miscela negli stampini. Disponeteli in una teglia, versate sul fondo 2-3 dita di acqua calda e cuocete a bagnomaria 30 minuti in forno a 180°. Fate raffreddare e tenete 2-3 ore in frigo prima di sformare e servire con la panna montata e la menta.

Cocco e panna

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g latte * 100 ml succo di mango * 100 g di zucchero * 50 g amido di mais * 2 cucchiaini di estratto di vaniglia * 2 cucchiai di cocco secco grattugiato

Mescolate in un pentolino l'amido di mais con lo zucchero. Stemperate con qualche cucchiaino di latte, usando una frusta a mano, poi unite l'estratto di vaniglia, il resto del latte e il succo di mango, sempre mescolando. Portate a bollore senza smettere di rigirare con la frusta e cuocete a fuoco dolce finché il composto si addensa. Distribuitelo in 6 stampini da budino, lasciate raffreddare e passate in frigo 3-4 ore. Sformate e decorate con il cocco grattugiato.

Esotico al mango

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Di riso caramellato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di riso originario * 200 ml di latte di riso * ½ limone * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 140 g di zucchero * Cannella in polvere * 2 cucchiai di granella di pistacchi

Versate 100 g di zucchero in un pentolino con un cucchiaino d'acqua. Cuocete a fuoco dolce, per ottenere un caramello ambrato. Versatelo in 4 stampini da budino e ruotateli per velare le pareti. Lavate il limone e ricavate una striscia di scorza. In una casseruola, portate a bollore il latte con lo zucchero rimasto, la scorza, la vaniglia, un pizzico di cannella e uno di sale. Unite il riso e cuocete a fuoco dolce, mescolando ogni tanto, per circa 20 minuti, finché il liquido è assorbito. Eliminate la scorza e versate la crema negli stampini. Trasferiteli in una teglia con 2-3 dita di acqua calda e cuocete 30 minuti a bagnomaria, in forno a 180°. Fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore. Sformate e guarnite con la granella.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di latte condensato zuccherato * 200 ml di latte * 4 uova * 2 tuorli * 350 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Mettete in un pentolino 200 g di zucchero con un cucchiaio d'acqua e cuocete a fuoco moderato, fino a ottenere un caramello ambrato. Distribuitelo in 6 stampini da budino e ruotateli per velare le pareti. Sbattete le uova e i tuorli in una ciotola con lo zucchero rimasto. Unite il latte condensato, la vaniglia e mescolate. Stemperate con il latte e versate la miscela negli stampini. Metteteli in una teglia con 2-3 dita di acqua calda sul fondo e cuocete 50 minuti a bagnomaria in forno a 160°. Fate raffreddare e passate in frigo 3-4 ore. Sformate e servite, a piacere con fragole fresche.

Bontà condensata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Mandarino e fragole

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
7 mandarini * 250 ml di panna fresca * 3 tuorli * 100 g di zucchero semolato * 100 g di zucchero a velo * 30 g di amido di mais * 5 cucchiai di succo d'arancia * 2 cucchiai di succo di limone * 80 g di fragole * 1 ciuffo di finocchietto

Spremete 5 mandarini. Sbattete in un pentolino i tuorli con lo zucchero semolato e l'amido fino a ottenere un composto soffice. Aggiungete il succo dei mandarini, quello di arancia e quello di limone. Lavate i mandarini rimasti e grattugiate la scorza sulla crema. Sistemate il pentolino su una casseruola, con acqua che ne sfiori il fondo, e cuocete a bagnomaria, mescolando, finché la crema si addensa. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Montate la panna con lo zucchero a velo e incorporatela alla crema, delicatamente. Versate in 4 bicchierini e mettete in frigo per almeno 2 ore. Decorate con le fragole, lavate e tagliate a spicchi, e ciuffetti di finocchietto.

Vaniglia e mirtilli

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 ml di latte * 120 g di zucchero * 40 g amido di mais * 1 baccello di vaniglia * 120 g di mirtilli

In un pentolino, scaldate il latte con lo zucchero e il baccello di vaniglia, inciso a metà per il lungo. Spegnete e fate raffreddare. Levate la vaniglia. In una ciotola, stemperate l'amido con poco latte, mescolando con una frusta a mano. Unite il resto del latte, rigirate bene, riversate nel pentolino e cuocete a fuoco basso finché il composto si addensa. Versatelo in 4 stampini da budino, fate raffreddare e passate in frigo 3-4 ore. Servite con i mirtilli, lavati e sciugati.

Gialloni caramellati

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di latte * 1 uovo * 2 tuorli * 120 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 80 g di ribes

In un pentolino, mescolate 70 g di zucchero con un cucchiaino d'acqua e fate caramellare a fuoco basso finché assume un colore ambrato. Versate il caramello in 4 stampini da budino e ruotateli per velare le pareti. Sbattete in una ciotola l'uovo e i tuorli con lo zucchero rimasto, per ottenere un composto spumoso. Incorporate la vaniglia e diluite con il latte. Versate la miscela negli stampini e disponeteli in un cestello per la cottura a vapore. Posizionatelo su una pentola con acqua bollente che ne sfiori il fondo. Coprite e cuocete per circa 30 minuti. Togliete il cestello dalla pentola, fate raffreddare e passate gli stampini in frigo 3-4 ore. Sformate e servite con i ribes, lavati e asciugati.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(coordinatore ufficio centrale)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Sabrina Bonalumi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa
Consulenza grafica STUDIO IL 24

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 01/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali